

Kurztext

Lena Merz

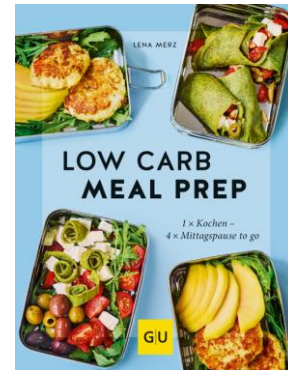
Low Carb Meal Prep

144 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6849-8



Die Lunchpause könnte das Highlight im Büroalltag sein, aber die Kantine bietet meist Einerlei, und der Kohlenhydrate-Overkill von Schnitzel & Co. öffnet dem Nachmittags-Tief Tür und Tor. Selbstgemachte Mahlzeiten, wo man weiß, was drin ist und sicher ist, dass es schmeckt, sind die gesunde Alternative. Low Carb Meal Prep von GU kommt Vielbeschäftigten im Jobstress entgegen. Nach dem Motto: Einmal kochen, viermal genießen, bietet es zeitsparende, einfache Rezepte zum Vorkochen und Variieren. Step-Fotos und clevere Tipps zu Einkauf, Aufbewahrung und Transport machen auch Anfängern den Einstieg in den jobkompatiblen Low-Carb-Trend leicht. Jede Woche steht eine Grundzutat im Mittelpunkt, Brokkoli, Paprika, Polenta oder Quinoa zum Beispiel, die bunt und abwechslungsreich an vier aufeinanderfolgenden Tagen ganz fix und schnell neu kombiniert werden, als Curry, Puffer oder Bowl, mal veggie, mal mit Fisch oder Fleisch. So lässt sich federleicht lunchen - und dem Mittagstief wird gekündigt!